

Habiletés techniques

Palmage ventral

Palmage Dorsal

Plongeon de surface

Valsalva

Hyperventilation

Longeur sous l'eau (sans palme)

Vider masque + tuba

Palmage dauphin

Saut d'arrêt

Saut droit (apnée)

Carpé avant (apnée)

Carpé arrière (apnée)

Palmage de sauvetage

Remorquage d'une victime

Apnée de 45 sec. (partie profonde)

Respiration copain/copain (autonome)

Décapelage/capelage (autonome)

Saut droit (autonome)

Carpé avant (autonome)

Sauvetage (autonome)